



～特定保健指導の流れ～

平成20年度からはメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」が始まります。健診結果に基づき、その方の健康状態に合ったアドバイスやサポート（＝特定保健指導）を受けて、生活習慣病を予防していきましょう。

受診

健診結果に基づいて3つのグループに分かれます

①「情報提供」

受診者全員に生活習慣を見直すきっかけとなる情報を健診結果とともに提供します。

②「動機づけ支援」

メタボリックシンドロームに近づいていることを自覚してもらい、自分の生活習慣を振り返れるよう支援します。

メタボ予備群

③「積極的支援」

個別面接などを通じ、食生活の改善や運動習慣などを無理なく生活に組み入れられるように、それぞれに合った改善策を一緒に考えます。

すでにメタボ

特定健診を受けた人全員が①～③のいずれかの特定保健指導を受けることになります。

*①情報提供は主に郵送で対応します。

*②動機づけ支援・③積極的支援は医師や保健師、管理栄養士の個別面接や健康講座などを通して支援していきます。

★次に「動機づけ支援」になったA子さんの事例を示しました。

「積極的支援」の場合も流れは「動機づけ支援」と同じですが、①初回面接だけでなく、何度か面接を行い、食事や運動の実践に基づいたお話をすることになります。また、③生活習慣改善を実践していく中で、電話やお手紙などで状況を確認しながら支援していきます。

「動機づけ支援」といわれたら…

動機づけ支援とは、「メタボリックシンドローム予備群」の状態です。このまま放置すれば、心臓病・^{こうそく}脳梗塞など命に関わる病気を招く危険性が高まります。特定保健指導を受けて今から生活習慣を改善し、健康な体を取り戻しましょう。

特定保健指導の流れ



①初回面接

個別に面接し、健診結果の説明や生活習慣の見直し・6か月後の目標や行動計画を一緒につくります。

②健康講座

医師による生活習慣病のお話、歯科衛生士からの歯の健康についてのお話があります。

③生活習慣改善

6か月後の目標に向けて食生活改善・運動を続けます。

④6か月後の確認

体重・腹囲・目標が達成できたか電話や手紙でお聞きします。

たとえば・・・A子さん（52歳・主婦）
健診結果 身長158cm 体重59kg
 腹囲 90cm 中性脂肪が高め

動くいうたら家事ぐらいで運動は特別してないけど。果物がうんと好きなが。ケーキも好きやけど太りそうやき…果物はえいる？でもなんか最近ズボンのサイズが合わなくなったろうか…。



①初回面接

食生活と運動について話を聞いたA子さんは、間食を控え、こまめに動いて腹囲を3cm減らすという目標をたてました。

果物にも想像以上に糖分が含まれちゃうし、食べ過ぎたら中性脂肪の元になるがです…。

果物やったら大丈夫かと…みかん5つは食べ過ぎながやね。

②健康講座

お医者さんの話を聞いてますます生活習慣の大切さを実感したA子さん。歯科の話も聞いて近所の歯科医院で歯の健診も受けることにしました。



あなたもお腹出てきてないかね？

おまんよりはましよう～。

③生活習慣改善

果物の食べ過ぎを避け、近所への買い物は歩くか自転車、休日にご主人も一緒にウォーキング。家の掃除を念入りにしてこまめに動くことでお部屋もピカピカ！



④6か月後の確認

体重・腹囲の変化や目標が達成できたか確認。一緒に喜びを分かち合い、ますますやる気が出ました！来年も健診を受けて、これからも良い生活習慣を続けていくことを決意しました！

問い合わせ ぽけん課（すこやかセンター伊野内） ☎ 893-3811